



## OKULA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUĞUN KORKMASI NORMALDİR

01

### ONU BİLGİLENDİRİN

Okula neden gitmesi gerektiği oranın nasıl bir yer olduğu, neler yapacağı hakkında çocuğunuzla konuşun. Kaç saat okulda kalacağı çıkışta onu kimin alacağı ile ilgili endişelerini giderin. Hikaye kitapları bu konuda yardımcınız olabilir.

02

### SAKİN OLUN

Anne-babanın kaygısının çocuğa geçeceği unutulmamalıdır. İlk günler, aile bireyleri mümkün olduğunca sakin ve çocuğa güven verici bir tutum sergilemelidir.

03

### OKULDA BEKLEMİYİN

Okulun ilk günlerinde çocuğunuz hangi ebeveynden daha kolay ayrılabilirse, okula o kişi ile gitmesi daha doğru olur. İlk iki gün dışında okulda beklemek çocuğunuzun adaptasyon sürecini olumsuz etkileyebilir.

04

### 'OKULA GİTMESİN' DEMİYİN

Çocuğunuz her ne yaşıyorsa yaşasın, hangi somatik yakınmaları gösteriyorsa göstersiz; okula gitmesi gerekmektedir. Okula gitmediği her geçen gün çocuğun okula dönmesi daha da zorlaşacak, derslerinden geri ve arkadaşlarından uzak kalacaktır. Bu da okula dönüşünü daha fazla zorlaştıracaktır.

05

### KİMSEYLE KIYASLAMAYIN

Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamak belki de bu süreçte yapacağınız en yanlış tutum olabilir. "Arkadaşın hiç ağlıyor mu?", "Bak o arkadaşın okulu ne kadar çok seviyor" gibi söylemler çocuğunuzun rahatlatmak yerine kendisini daha yalnız ve suçlu hissetmesine neden olur. Yapmanız gereken ise okul kaygısı yaşayan tek çocuğun kendisi olmadığını, aksine birçok arkadaşının da aynı duyguları yaşayabileceğini anlatmanız.

Bireylerin en hızlı büyüme ve gelişme gösterdiği 0-6 yaş insan hayatında birçok temelin atıldığı dönemdir. Okul öncesi ve ilkokulda bu döneme denk gelmektedir. Okul dönemi çocuğun sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal beceriler kazandığı gözardı edilmemelidir. Aile çocuğun sosyal ilişkilerinin ilk basamağıdır. Okula başlamak bazı çocuklar için heyecan verici olurken bazı çocuklarda bu durumu tepki vererek karşılayabilir. Bu tepkiler;

- Uzun süre ağlama
- Saldırganlık
- Uyku sorunları
- Karın baş ağrısı , mide bulantısı
- Gerginlik ve huzursuzluk.

## OKULA UYUM SÜRECİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



## OKULA UYUM SÜRECİNDE NELER YAPABİLİRİM?

Çocuğu kaygılandıran sebebin ne olduğunu anlamak için sakin bir şekilde onu sorgulamadan dinlemelisiniz.

Sorunun temel nedenini anladıktan sonra çözüm yolları için ebeveyn ve çocuk birlikte hareket etmeli, neler yapılabileceği konusunda çözüm yolları üretilmeli.



01

Uyum sürecinde ortaya çıkan sorunlarda çocuğunuzu veya esinizi suçlamayın.

02

Korkutma, ceza verme, siddet uygulama gibi davranışlardan uzak durun

03

İlk haftalarda bazı davranış değişiklikleri olabilir (asilik, hırçınlık, aşırı duygusallık vb ...)bu davranışları etiketlemeyin; geçicidir.

04

Aşağıdaki ifadelerden kaçının:

- Galiba sen okula alışamayacaksın.
- Sen artık büyüdün, bebekler ağlar. Hiç arkadaşların ağlıyor mu?
- Çok ayıp, arkadaşların seni görmesin. Ağlarsan akşama gelip sen almam.
- Eğer ağlarsan giderim. Öğretmenini sevmedin mi?
- Neden okula gitmek istemiyorsun?
- Böyle davranırsan seni bu okulda kimse sevmez.
- Ağlayacak ne var bak kimse senin gibi ağlamıyor.



Esmay Anaokulu  
Rehberlik Servisi